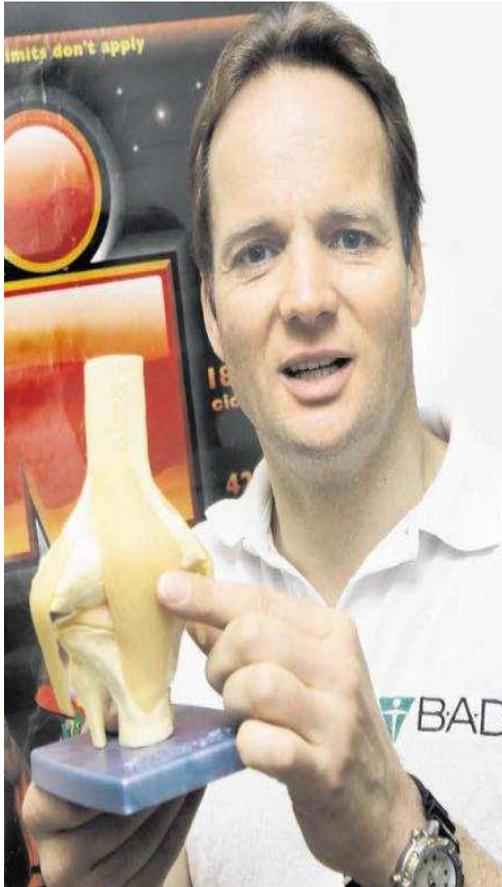


02. April 2013

## ECHO-Interview: „Laufen ist ein natürlicher Ablauf“

Interview – Sportmediziner Klaus Pöttgen rät Einsteigern zu zwei Laufeinheiten pro Woche – Lauf-ABC schult Technik



Der Darmstädter Sportmediziner Klaus Pöttgen ist Triathlet, Ironman-Teilnehmer und Mannschaftsarzt des SV 98 ([www.klaus-poettgen.de](http://www.klaus-poettgen.de)). Foto: Roman Grösser

**ECHO: Herr Pöttgen, müssen Erwachsene, die lange keinen Sport gemacht haben, erst wieder laufen lernen?**

Klaus Pöttgen: Grundsätzlich nicht, weil Laufen ein natürlicher Ablauf ist. Das Lauf-ABC ist allerdings die Voraussetzung für ein langfristiges, schmerzfreies Laufen.

**ECHO: Was versteht man unter dem Lauf-ABC?**

Pöttgen: Das ist das kontrollierte und stabilisierte Bewegen des gesamten Beines bis zu den Fußzehen, um die Vorwärtsbewegung sauber zu koordinieren. Lauf-ABC-Übungen sind grundlegende Technik-Übungen, mit denen jeder seinen Laufstil schulen und Verletzungen vermeiden kann.

**ECHO: *Spielt beim Lauf-Einstieg das Gewicht eine Rolle?***

Pöttgen: Übergewichtigen kann man Laufen als Einstieg nicht empfehlen, weil voraussichtlich Sehnen- und Gelenkbeschwerden eintreten. Für sie eignet sich Radfahren oder Aqua-Jogging. Dabei spürt man keinerlei Widerstände. Aqua-Jogging etwa wird völlig unterschätzt – trotz des tollen Trainingseffekts.

**ECHO: Was halten Sie von Walken oder Nordic Walking?**

Pöttgen: Der Vorteil von Nordic Walking ist die geringe Belastung des Gelenk-Sehnen-Apparats, weil ein Fuß immer am Boden bleibt und das Gewicht sauber und sicher in die Vorwärtsbewegung übertragen wird. Es eignet sich auch als Grundlage zum Übergang ins echte Lauftraining und um Ausdauer zu bekommen.

**ECHO: Was muss man bei Laufschuhen beachten?**

Pöttgen: Wichtig ist zunächst, den Fußtyp festzustellen, das heißt zu testen, ob ein neutraler oder ein unterstützter Schuh der richtige ist.

**ECHO: *Wie kann man herausfinden, welchen Fußtyp man hat?***

Pöttgen: In Fachgeschäften sollte neben kompetenten Beratern auch ein Laufband für eine Laufanalyse zur Verfügung stehen. Damit können mögliche Fehlstellungen der Gelenke aufgezeigt und durch passendes Schuhwerk korrigiert werden.

**ECHO: *Sollte sich der Einsteiger einem Lauftreff anschließen oder erst einmal alleine trainieren?***

Pöttgen: Wenn man sich langsam rantasten möchte, ist Einzeltraining zunächst sinnvoll. Wenn man allerdings seine Trainingsbereiche wie etwa Puls oder Laufgeschwindigkeit kennt, ist es sicher sinnvoll und auch abwechslungsreich, sich einer Laufgruppe anzuschließen.

**ECHO: Ist vor dem Lauf-Einstieg eine ärztliche Untersuchung ratsam?**

Pöttgen: Im Freizeitbereich nicht. Wenn allerdings Beschwerden auftreten, muss ein Arzt aufgesucht werden. Freizeitsportler mit Wettkampfabitionen sollten alle ein bis zwei Jahre eine sportmedizinische Untersuchung oder beim Hausarzt ein Belastungs-EKG mit Lungenfunktion machen.

**ECHO: Wie häufig sollte sich ein Lauf-Anfänger auf den Weg machen?**

Pöttgen: Mindestens zweimal pro Woche mehr als eine halbe Stunde. Wenn man es zudem schafft, wöchentlich bis zu 2000 Kalorien zusätzlich zu verbrennen, hat man alles getan, um präventiv sein Herz-Kreislauf-Risiko über Bewegung zu senken. Alles, was darüber hinaus geht, dient der Leistungssteigerung.

**ECHO: Wie oft ziehen Sie Laufschuhe an?**

Pöttgen: Als siebenfacher Ironman Hawaii Teilnehmer bin ich in meinem Leben schon genug gelaufen. Jetzt schone ich meine Gelenke und fahre viel Rad.

